

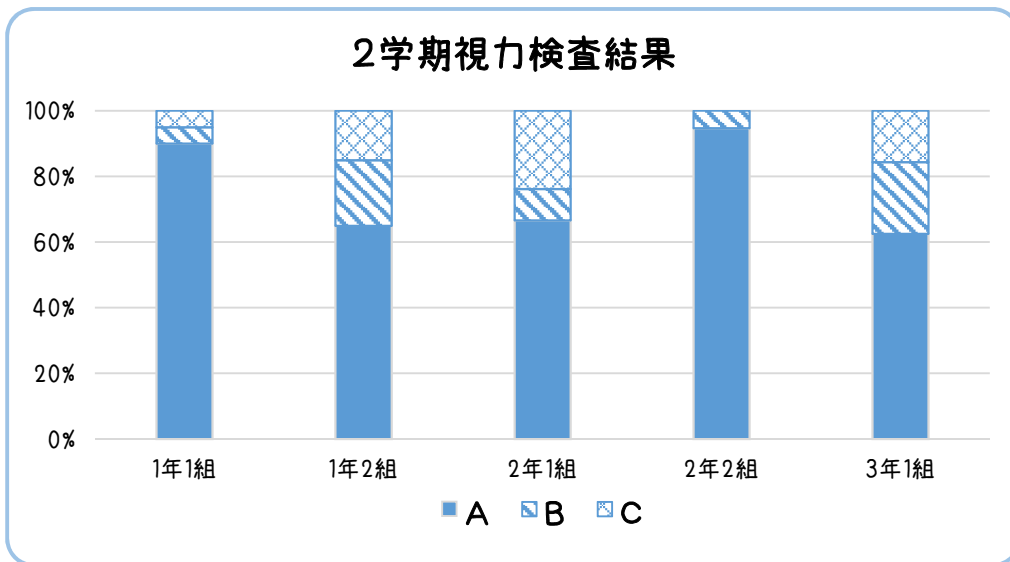
H29.10.24
物部中学校
保健室(N0.6)

急に寒い日や雨の日が続くようになってきましたね。学校では、急な気温の変化に身体がついていかず、風邪を引くなど体調を崩す人が増えてきました。一日の気温の変化が大きいと、自律神経が乱れがちになり、体調不良を起こしやすくなります。

そんな天候に負けないよう体調を整えるために、「上手な衣服の調節」、「十分な睡眠」、「バランスの良い3度の食事」の3つを意識して生活してみましょ。

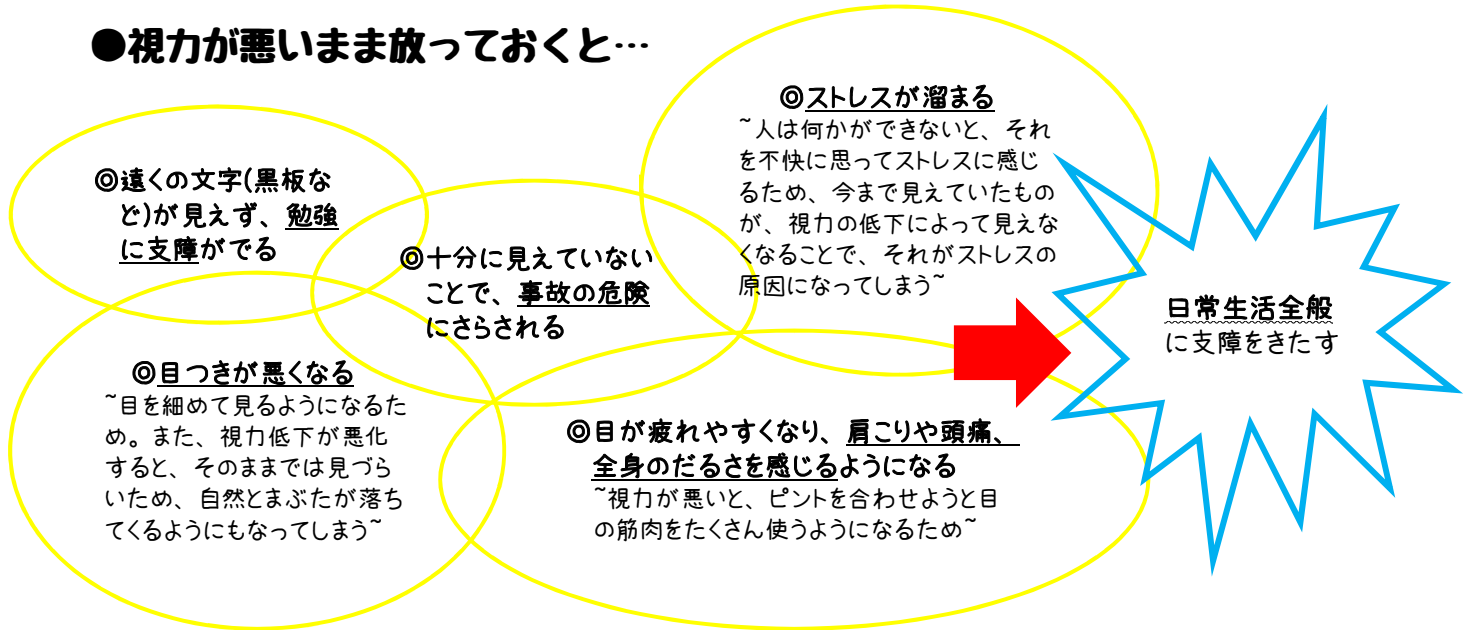
☆ 今月はみんなの大切な目について考えてみよう！

2学期の視力検査が終わりました。1学期の結果を受けて、すでに眼科を受診してくれた生徒が多く、ほとんどの生徒が両眼とも「A」でした。今回の検査で両眼とも「A」ではなかった生徒は、早めに病院で再検査してもらうようにしましょう。



～結果の見方～
 A…1.0 以上
 B…0.7～0.9
 C…0.3～0.6
 D…0.3 未満
 (↑今回はいませんでした)
 ※グラフの数値は、両眼で低い方に合わせた結果になっています。

●視力が悪いまま放っておくと…





IT眼症とは

スマホ・テレビ・ゲーム・パソコンなどのIT機器を長時間使ったり、不適切な使い方をすることで、目や体が疲労し、現れてくるいろんな症状のこと。



こんな症状ありませんか？

目やその周りの
疲れ・痛み



目が乾く
(ドライアイ)



ちらついたり、かすんだり、
ピントがずれたりして、
見づらい



首、肩、腕、腰などの
こりや痛み



頭痛やめまい



食欲が出ない

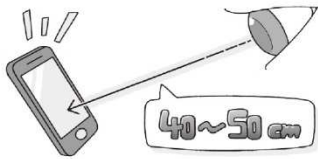


そんな人は...

など

目とIT機器の距離をチェック

少し見下ろす角度で、40~50 cmくらい離します。見やすいように、文字の大きさなどを調整しましょう。



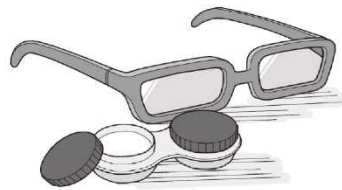
連続使用時間をチェック

50分以上は連続して使わないようにしましょう。「熱中すると忘れちゃう！」という人は、アラームを使うのもオススメ。



メガネやコンタクトレンズの 度数をチェック

遠くがよく見える度数になっていると、スマホの画面など、近くのは見づらいです。



目の症状の裏にいろんな病気が隠れていることも。IT機器の使い方を見直しても治らない場合は、病院へ

目を大切に



目のリラックスには

遠くのものを見る



たっぷり睡眠をとる



蒸しタオルで
温める

冷やすと効果があることも

